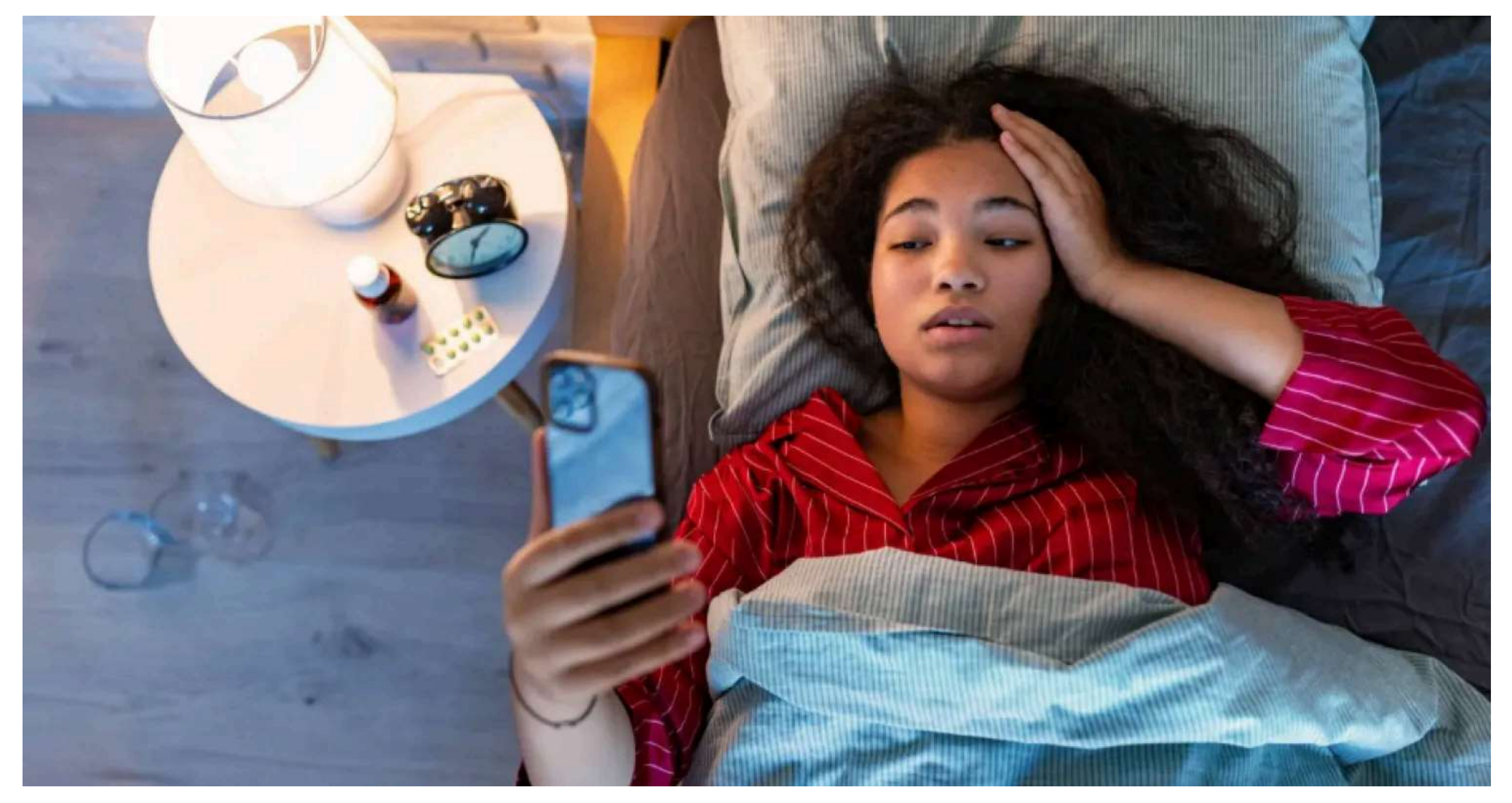
صحتك

نصائح للوقاية من إجهاد العين الرقمي



قضاء كثير من الوقت في تصفح الإنترنت من أهم العادات التي تؤثر سلباً على العيون (رويترز)

نُشر: 18:36-12 مايو 2025 م ـ 15 ذو القِعدة 1446 هـ

قال موقع «هيلث سايت» إن إجهاد العين الرقمي يُعد مشكلة حقيقية تتطلب عناية فورية، خاصةً أن الكثير من الناس يقضون وقتهم أمام شاشات أجهزة الكمبيوتر والهواتف الجوالة، مما لا يمنح أعينهم سوى القليل من الوقت للاسترخاء.

وكما هو الحال مع أي عضو آخر، تحتاج العينان إلى الراحة أيضاً، وقضاء ساعات طويلة في تعريضهما للشاشات والأضواء الزرقاء يمكن أن يُسبب إجهاداً وألماً واحمراراً وجفافاً وتهيجاً وانزعاجاً عاماً، لهذا السبب يؤكد الأطباء على أهمية التخلص من السموم الرقمية.

وذكر أنه عندما لا تكون هناك حاجة للشاشات، يجب على المرء الابتعاد عنها تماماً، وقضاء وقته في أنشطة هادئة أخرى، مثل قراءة كتاب، وممارسة الرياضة، وقضاء الوقت في الطبيعة، والاستماع إلى الموسيقى بعينين مغلقتين، وما إلى ذلك.

وقال الدكتور روهان ديديا، استشاري طب العيون في مستشفى أوجاس ماكسيفيجن للعيون بالهند، إن قضاء ساعات طويلة يومياً في النظر إلى شاشات الكمبيوتر والهواتف والأجهزة اللوحية والتلفزيون يمكن أن يُسبب إرهاقاً وجفافاً في العينين، مع ضبابية في الرؤية وحتى الصداع، ولكن الخبر السار هو أنه يمكنك حماية عينيك باتباع بعض النصائح البسيطة.

الرَمش كثيرا

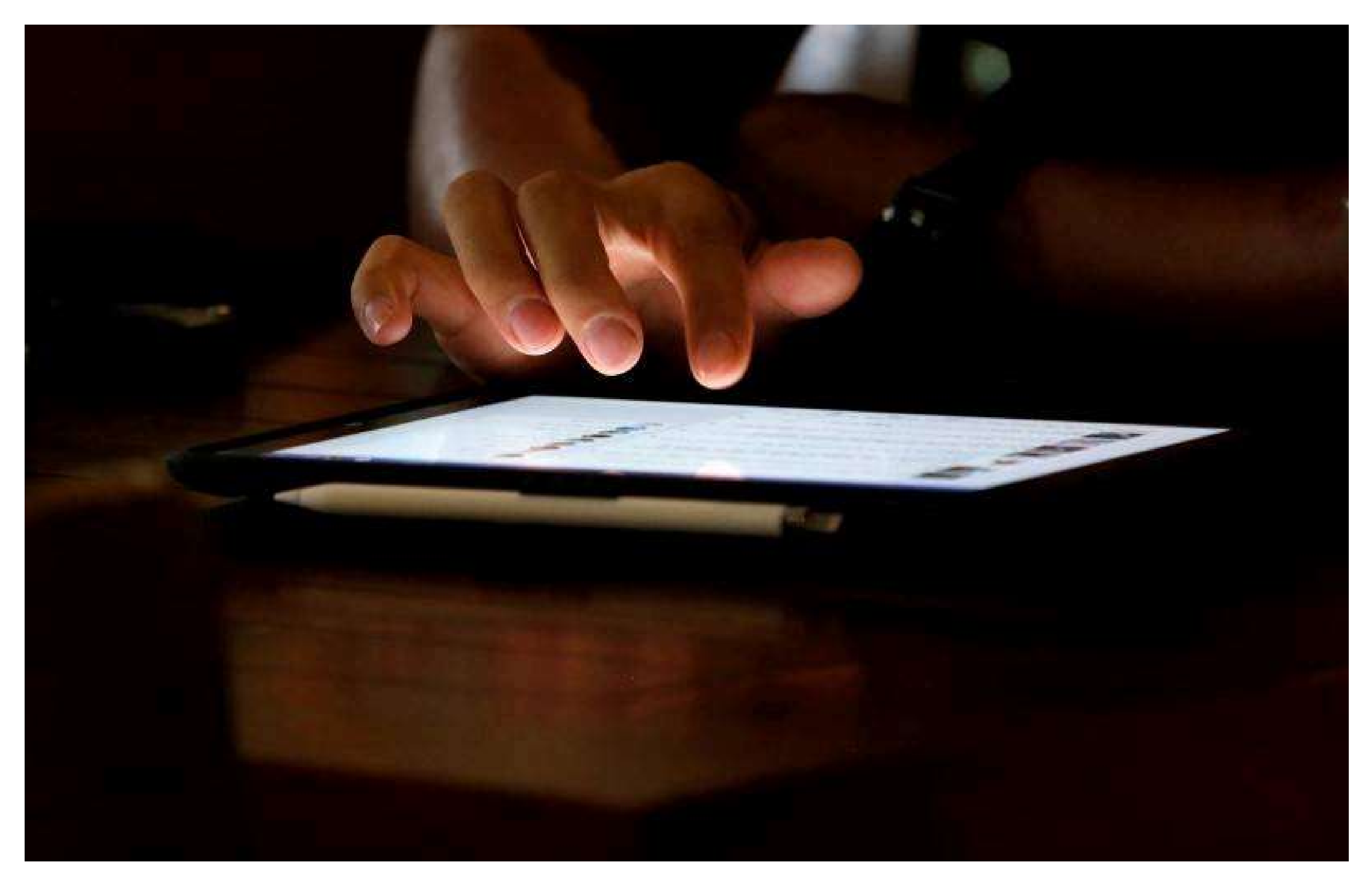
يقول الطبيب إنه من الجيد الرمش كثيراً أثناء استخدام الشاشة، فعادةً ما يكون تركيز الناس على الشاشة كبيراً لدرجة أنهم يرمشون أقل، ما قد يُسبب جفاف العينين وعدم الراحة، ولمنع ذلك يجب الرمش أكثر.

ويمكنك أيضاً أخذ فترات راحة قصيرة لإغلاق عينيك والاسترخاء أثناء العمل، وينصح الطبيب: «استخدام القطرة قد يُساعد أيضاً إذا شعرت بجفاف في عينيك».

ضبط إعدادات الشاشة

يوصي الطبيب بضبط إعدادات الشاشة بحيث لا تنظر إلى شاشة شديدة السطوع أو شديدة الظلام، ويُفضّل ضبط سطوع الشاشة بما يتناسب مع إضاءة الغرفة، كما يجب استخدام حجم نص أكبر إذا واجهت صعوبة في قراءة الخطوط الصغيرة.

وتحتوي العديد من الأجهزة على خيارات مثل «الوضع الليلي» أو «فلتر الضوء الأزرق»، والتي يُمكن استخدامها لمنع إجهاد العين.



شخص يتصفح هاتفه (رويترز)

وضع الشاشة بشكل صحيح

يقول طبيب العيون إنه يُمكن أيضاً منع إجهاد العين الرقمي بوضع الشاشة بشكل صحيح بحيث تكون على بُعد ذراع تقريباً، مع جعل الجزء العلوي منها في مستوى العين، أو أسفلها بقليل، ويضمن ذلك استرخاء الرقبة والكتفين، ما يُقلل الضغط والإجهاد على العينين.

استخدم إضاءة مناسبة

إلى جانب ضبط إعدادات الشاشة، من المهم أيضاً العمل في إضاءة مناسبة، لذلك يجب تجنب أي نوع من الوهج من النوافذ أو الأضواء العلوية.

وينصح الطبيب: «استخدم مصباحاً مكتبياً خافتاً إن أمكن، يمكن أن يؤدي الوهج على الشاشة إلى إجهاد عينيك، لذا نظف الشاشة باستمرار وفكّر في استخدام غطاء شاشة مضاد للوهج».

خذ فترات راحة من الشاشة

بدلاً من الجلوس في مكان واحد والعمل بلا توقف، فكّر في أخذ فترات راحة من حين لآخر، وقلّل من وقت الشاشة المتواصل بأخذ استراحة لمدة 5 إلى 10 دقائق كل ساعة، وكذلك قف، ومدّد جسمك، وامنح عينيك بعض الوقت للاسترخاء وإعادة ضبطهما والتركيز.

اتبع قاعدة 20-20-20

هذه طريقة فعّالة جداً للوقاية من إجهاد العين الرقمي.

ببساطة، انظر إلى شيء يبعد عنك 20 قدماً لمدة 20 ثانية على الأقل كل 20 دقيقة، فهذا التمرين يُريح عضلات عينيك، وبالتالي يمنع الإجهاد.

مواضيع الصحة | مشاكل صحية | الهند
